

任茜在女子跳水十米台比賽中。路透社

### 任茜小檔案

籍貫：四川省都江堰市  
出生日期：2001年2月20日  
項目：女子十米跳台

#### 運動經歷：

- 2004年，進入成都市少年兒童業餘體育學校體操隊訓練；
- 2007年，因表現出很好的跳水稟賦，被輸送至四川省跳水隊；
- 2012年，在全國跳水冠軍賽上奪得第四名，隨即進入國家跳水隊

#### 主要成績：

- 2012年，全國跳水冠軍賽女子單人跳水十米跳台第四名；
- 2014年，全國跳水冠軍賽女子單人跳水十米跳台冠軍；
- 2014年，國際泳聯跳水大獎賽馬德里站、墨西哥站、吉隆坡站、羅斯托克站女子單人跳水十米跳台冠軍；
- 2015年，國際泳聯跳水系列賽加拿大站女子單人跳水十米跳台冠軍；
- 2016年4月，國際泳聯跳水系列賽喀山站女子單人十米台冠軍；
- 2016年8月，里約奧運會跳水女子單人十米台冠軍。 資料來源：百度百科

## 兩月前大病 險無緣參賽

香港文匯報訊 綜合四川在線及新華社報道，奪得金牌之後，任茜自信地表示，「我會一直練跳水，練到跳不動了再退役。」可是誰也不知道，作為中國跳水隊最年輕的奧運冠軍，任茜其實險些無緣本屆奧運會。

為了適應里約奧運會室外跳水的比賽環境，中國跳水隊6月13日前往廣州進行了為期一個月的訓練。那段時間，開啟「燒烤模式」的廣州持續高溫，廣州越秀山游泳場的跳台跳板被曬得都要融化了。水土不服加上高強度的訓練，年僅15歲的任茜被累倒了。而在此後長達兩周的時間裡，任茜一直都在房間裡養病，沒有參加任何的訓練。

#### 心萌退意 教練鼓勵

「她這次可能真的癩了，去不了。」就在任茜的里約奧運會之旅被判「死

緩」之後，小姑娘奇跡般地康復了。而三天的恢復性訓練之後，任茜很快恢復了狀態，又成為中國跳水隊在女子10米台奪金的最大保障。「其實那個時候，任茜自己也有點打退堂鼓了。」徐翔說。為了給任茜打氣，徐翔和侯媛媛想盡了辦法，直到最後一招「數字對比法」才奏效——「任茜從7歲開始練跳水，到現在15歲，已經練了8年，2,000多天了。距離里約奧運會就差那麼幾十天了，突然放棄，是不是太可惜了。」

兩人的苦口婆心，終於讓任茜消除了雜念，又開心地站在了10米台上開始了訓練。在啟程前往里約的時候，任茜還忍不住拉着兩人念叨，「你們看嘛，那個時候你們給我說還有幾十天了，現在我真的要去奧運會了，想想，好快哦！」

## 新人綻放異彩 不負領隊厚望

香港文匯報訊 綜合新華社及新浪體育報道，任茜與大她兩歲的隊友司雅傑都是首次參加奧運會，相較而言，更早進入國家隊的司雅傑明顯具備更多大賽經歷，而任茜卻吸引著更多關注的目光。她在此次十米台比賽中的出色表現，沒有辜負跳水隊領隊周繼紅的厚望。

關注中國跳水隊的人不難發覺，年紀更小的任茜絕對不是「夢之隊」領隊周繼紅派來的雙保險「副將」。這位閱人無數的中國跳水界核心人物，此前曾不止一次流露出對於這名15歲少女的讚賞。早在喀山世錦賽前，周繼紅就曾罕見地高調點評，「她的整體水平實在是太高了。就她目前的訓練水平，世界上女子十米台還有誰能跟她比啊。」

然而那一次任茜發揮不佳，這位被給予高度關注的「夢之隊」新人在喀山最終摘銀，冠軍被朝鮮黑馬奪走。坐等「夢之隊」珍寶級新人綻放異彩的看客們只好抱憾而歸，感嘆機緣未到。周繼紅亦引以為憾，專門在總結中指出，「心理上還需要歷練，任茜沒有跳出訓練水平，非常遺憾。」

再戰里約，周繼紅對任茜的表現依舊心心念念，「我希望她能平時很高的訓練水平拿出來，這對新人不容易，但希望她能有亮眼表現。」

## 「00後」首金

# 任茜

# 洋娃娃笑傲跳台 餐肉飽肚終如願

香港文匯報訊 綜合新華社、中新社及四川在線報道，「我也搞不懂（決賽）我怎麼跳得那麼好，我覺得心態不一樣，在上面想得也不一樣。」15歲的中國「洋娃娃」任茜，延續了中國跳水隊在本屆里約奧運會的搶眼表現，也成為中國代表團第一位「00後」奧運冠軍。一直為比賽嚴格控制體重的四川小姑娘，終於可以實現賽前的願望：火鍋午餐肉吃到飽。

任茜最早與體育結緣，是源自外公蕭傳禮的影響。蕭傳禮是個體操迷，他回憶，在任茜不到三歲的時候，他第一次帶外孫女去體育學校玩，「看到體操訓練課，茜茜就貼著玻璃窗不想走」。

#### 從小不服輸 體操轉跳水

「任茜第一次來我這裡上課時還不到三歲，頭髮有點自然卷，很乖巧，像『洋娃娃』一樣。」回憶任茜在成都市少年兒童業餘體育學校體操隊的學習經歷，當時的教練陶麗汀說，不愛說話的任茜從小有一種不服輸的精神。有一次，學校訓練仰臥起坐，動作不達標的任茜下課後一直反覆練習，老師讓她休息，可她堅持練習，直到動作規範為止。

練習體操三年後，由於任茜的身材比例、下肢力量更適合跳水，她被陶麗汀推薦到四川省跳水隊繼續訓練。2012年，11歲的任茜在全國跳水冠軍賽上奪得第四名，隨即進入國家跳水隊。

#### 淺嚐礦泉水 拒零食誘惑

「你來接我的時候，可不可以給我帶幾瓶礦泉水？」在中國跳水隊從北京出發前往里約時，任茜悄悄把四川跳水隊領隊侯媛媛拉到一邊，提出了這個讓侯媛媛有些驚訝的要求。「礦泉水」——這個司空見慣的物品卻是奧運冠軍最夢寐以求的東西。

「很多人不知道，對於發育期的運動員來說，控制體重是一個很艱難的事情。很多優秀運動員最終都是倒在了吃上。」侯媛媛說。任茜在四川省跳水隊的教練徐翔介紹，今年15歲的任茜，身材修長，是練跳水的好苗子。但修長的身材也給任茜帶來了不小的煩惱，她在空中做翻騰動作時，比其他運動員更加「費力」。「因此，任茜平常的飲食被嚴格控制，甚至都精確到了幾克的程度。礦泉水這種看似平常的東西，像任茜這樣的運動員也只能淺嚐即止。所以她提出要喝幾瓶礦泉水，我真的很理解。」說這話的時候，徐翔又一次流下了眼淚。

「她是我見過那麼多運動員裡面，自控能力很強的選手。」侯媛媛說，有時候想偷偷遞點火腿腸等零食給任茜，但都被她拒絕了。「這次去接她，我肯定要給她背幾瓶礦泉水去，讓她喝個夠。」侯媛媛和任茜還有一個約定。那就是任茜在奪得里約奧運會金牌之後，侯媛媛必須帶她連吃十頓火鍋，而且除了午餐肉，其他菜都不吃。「連吃十頓不可能，但一兩頓還是要滿足。奧運會結束之後，她還有全運會、世界盃的比賽任務，也不能太放鬆了。」侯媛媛說。



「洋娃娃」任茜頭髮自然卷，萌態十足。 網上圖片



任茜（左）幼時參加比賽獲獎。 網上圖片



任茜在比賽中。新華社

## 面對「成長的煩惱」 體重須嚴格控制

香港文匯報訊 綜合新浪網報道，在跳水比賽中，跳水項目的跳板與跳台對運動員的身體素質要求有著巨大差別，跳板需要運動員有適應板的彈性以及節奏，而跳台對技術要簡單一些，卻對體重等身體要素的要求更高，因此跳台選手的新老交替速度相當快，20歲左右是跳台選手退役高發年齡，也有不少跳台選手在這一年轉項跳板。對於所有的跳台選手來說，生長發育期的煩惱，無一例外都和體重有關。

此次在10米台項目上獲得銀牌的17歲陝西姑娘司雅傑也曾深受身體發

育期的苦惱，因為身高體重增長過快而影響了成績。在當年的全國跳水冠軍賽上，她比平常整整少跳了20多分。面對這樣「成長的煩惱」，司雅傑選擇了「早開始早結束」，平日裡司雅傑的晚飯就是幾根青菜、一勺蛋羹和一碗不滿的粥，她自己也感慨到終於明白了當初教練為何對體重要求如此嚴格。

#### 陳若琳：營養不足暈倒

23歲完成了三屆奧運會的跳台任務成為最年輕「五金王」的陳若琳，在北京奧運會上摘奪金時年僅16歲，

之後她進入了身體發育期。為達到教練「將體重控制在48公斤以內」的要求，陳若琳曾經長達五年嚴格節食，不僅訓練艱苦還不敢大吃大喝，一天只吃一頓飯，想吃肉的時候只能吃蔬菜，不管隊友如何引誘她，她都堅持著減重。在那段最艱難的發育期，陳若琳曾多次因營養不足而暈倒，但她卻用意念堅持著。「板台雙冠」男子選手曹緣，當初從跳台轉項到跳板，也是因為體重增加的原因。



陳若琳曾長達五年節食。 資料圖片

## 「我怎麼一點都不緊張呢？」



在中國跳水隊進駐奧運村後，任茜在一次訓練之後問同為四川籍的選手邱波：「邱波哥，你緊張不？」已經是第二次參加奧運會的邱波回答很坦誠，「緊張！」

「那我為啥子一點都不緊張呢？是不是沒對哦。」任茜的天真讓邱波都忍俊不禁。這位跳台上動作精準到手指指尖的15歲姑娘在領獎後被中外媒體團團包圍，眼中一派喜悅憧憬。尚小的年紀、出色的天資，加上當日的完美表現，一向敏感的媒體很快感覺到任茜不可限量的未來。但這位新科冠軍卻不以為意，「生活會有變化嗎？我沒想過，可能會吧，但我不知道，只是經過這場比賽，我會對自己更有信心。」



在里約奧運會跳水女子十米跳台決賽中，中國選手任茜（右）、司雅傑分獲冠亞軍。 新華社